

# CORSI STAGIONE 2018/19

PISCINA ARIOLI VENEGONI

CORSI DAL 26 SETTEMBRE 2018 AL 9 GIUGNO 2019

RAGAZZI ANNUALE		NUOTO		CORSI								PREZZO	
		GIORNO	ORA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	SUN	PREZZO		
RAGAZZI ANNUALE	NUOTO	NUOTO BABY 45'	Lun	16.30	17.15	18.00							€ 298,00
			Mar	17.00	17.45								€ 298,00
			Mer	16.30	18.00								€ 298,00
			Gio	16.30	18.00								€ 298,00
			Ven	16.30	17.15	18.00							€ 298,00
			Sab	9.30	9.45	10.15	10.30	11.00	11.15	12.00			€ 298,00
	NUOTO	NUOTO 45'	Lun	17.00	17.15	17.45	18.00						€ 256,00
			Mar	17.00	17.15	18.00						€ 256,00	
			Mer	17.00	17.15	18.00						€ 256,00	
			Gio	17.00	17.15	17.45	18.00					€ 256,00	
			Ven	17.00	17.15	18.00						€ 256,00	
			Sab	9.00	9.30	9.45	10.00	10.15	10.30	11.00			€ 256,00
NUOTO	PERFEZIONAMENTO 60'	Lun	17.00									€ 277,00	
		Mar	17.00								€ 277,00		
		Mer	17.45								€ 277,00		
		Ven	17.00								€ 277,00		
NUOTO	PREAGONISTICO 60'	Lun	17.00									€ 277,00	
		Mar	17.45								€ 345,00		
NUOTO	PREAGONISTICO 90'	Mer	17.45									€ 345,00	
		Ven	17.45									€ 345,00	
PALLANUOTO	SINGRO	NUOTO SINCRO	Lun	18.00									€ 256,00
			Gio	18.00								€ 256,00	
			Sab	11.15								€ 256,00	
			Lun	17.00								€ 251,00	
PALLANUOTO	ACQUAGOL 60'	Mar	17.00									€ 251,00	
		Mer	17.00								€ 251,00		
		Sab	12.00								€ 251,00		
		Mer	16.00	18.00							€ 304,00		
PALLANUOTO	PALLANUOTO 60'	Gio	17.00									€ 304,00	
		Sab	12.45								€ 304,00		

RAGAZZI QUADRIMESTRALE		NUOTO		CORSI		PREZZO
		GIORNO	ORA	LUN	MAR	
RAGAZZI QUADRIMESTRALE	NUOTO	NUOTO PERFEZIONAMENTO 60'	Lun-Gio	18.00		€ 256,00
			Mar-Ven	17.00		€ 256,00
	NUOTO	PREAGONISTICO 90'	Mar-Ven	17.45		€ 304,00
			Lun-Gio	16.15		€ 246,00
	PALLANUOTO	PALLANUOTO 60'	Mar-Ven	18.00		€ 267,00
			Mar-Ven	15.30		€ 309,00
PALLANUOTO	PALLANUOTO FEMMINILE 60'	Mar-Ven	19.30		€ 267,00	

salvo errori ed omissioni

ADULTI ANNUALE		FITNESS ACQUATICO		CORSI								PREZZO	
		GIORNO	ORA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	SUN	PREZZO		
ADULTI ANNUALE	FITNESS ACQUATICO	ACQUAFITNESS 45'	Lun	10.30	19.45								€ 277,00
			Mar	18.45									€ 277,00
			Mer	18.45	19.30								€ 277,00
			Gio	10.30	19.45								€ 277,00
			Ven	18.45									€ 277,00
			Sab	9.00									€ 277,00
	NUOTO	ACQUAFITNESS DEEP 45'	Lun	18.00									€ 277,00
			Mer	18.45	19.30								€ 277,00
			Lun	9.00	14.45	19.00							€ 309,00
			Mar	18.45	19.30								€ 309,00
			Mer	15.15	18.45								€ 309,00
			Gio	9.00	14.45	19.00							€ 309,00
NUOTO	NUOTO MASTER 60'	Ven	18.45									€ 309,00	
		Sab	9.00									€ 309,00	
PALLANUOTO	PALLANUOTO MASCHILE 60'	Mer	18.45									€ 335,00	
		Sab	11.45									€ 335,00	
PALLANUOTO	PALLANUOTO MASCHILE 90'	Mar	21.00									€ 325,00	
		Mer	20.30									€ 340,00	
PALESTRA	PANCAFIT GROUP 50'	Mar	11.40									€ 246,00	
		Mer	18.30									€ 246,00	
		Mer	19.25									€ 233,00	

ADULTI QUADRIMESTRALE		DISCIPLINE ACQUATICHE		CORSI								PREZZO	
		GIORNO	ORA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	SUN	PREZZO		
ADULTI QUADRIMESTRALE	DISCIPLINE ACQUATICHE	ACQUAFITNESS 45'	Lun-Gio	9.45	11.15	13.00	18.00	18.45					€ 256,00
			NUOTO 45'	Lun-Gio	9.00	14.45	18.30	19.15					€ 277,00
				Mar-Ven	18.45								€ 277,00
	DISCIPLINE ACQUATICHE	NUOTO MASTER 60'	Lun-Gio	19.00	20.00								€ 309,00
			PALLANUOTO 90'	Lun-Gio	20.30								€ 319,00
	Mar-Ven	15.30		20.30							€ 319,00		
	PALESTRA	PALLANUOTO FEMMINILE 60'	Mar-Ven	19.30									€ 298,00
			Mar-Ven	10.00	10.50								€ 215,00
			TAIPILOGA 50'	Mar	13.00								€ 199,00
			GAG 50'	Lun-Gio	19.10								€ 178,00
			TONIFICAZIONE 50'	Lun-Gio	20.00								€ 178,00
			FITNESS PILATES 50'	Mer	20.15								€ 199,00

ANNUALE		GINNASTICA PUNTO VITA 60' OVER 65		CORSI								PREZZO
GIORNO	ORA	LUN	MAR	MER	GIO	VEN	SAB	SUN	PREZZO			
ANNUALE	GINNASTICA PUNTO VITA 60' OVER 65	Lun-Gio	8.30	9.30	10.30	11.30						€ 235,00

salvo errori ed omissioni

PERSONAL SWIM	Attività natatoria individuale o di coppia, format da 5 e 10 lezioni, acquistabili anche con formula <b>Plus</b> per continuare a nuotare dopo la lezione!	Giorno e orari da concordare con la segreteria impianto. Info e tariffe presso la reception

ACQUAFITNESS OPEN	ARIOLI VENEGONI	Lun 13.00 18.00 deep 19.45 Mer 18.45 deep 19.30 Gio 13.00 19.45 Ven 18.45	€ 269,00
	QUARTO CAGNINO	Lun 20.00 Mar 13.00 Mer 19.15 Gio 20.00 Ven 9.30 19.15	

salvo errori ed omissioni



## CORSO DI TAIPILOGA

IL MARTEDI ALLE 13.00

"**Taipiloga**, disciplina sportiva d'avanguardia alla cui base il **Pilates** ma che integra anche tecniche proprie dello **Yoga** e del **Thai Chi Chuan** garantendo **un allenamento completo che mira a migliorare la postura per ritrovare la flessibilità, ma anche a tonificare e rafforzare l'intero corpo**, aiutando a combattere le tensioni e lo stress"

INFO E ISCRIZIONI PRESSO TUTTE LE RECEPTION E SU WWW.MILANOSPORT.IT



## SCOPRI IL MONDO DELLA PALLANUOTO

Lo sport dove la vera forza è la squadra!

"La pallanuoto è uno sport che mette costantemente sotto sforzo chi lo pratica. Il giocatore durante una partita esegue con un ritmo veloce sia fasi di accelerazione che di decelerazione, nonché cambi di direzione e gesti tecnici che richiedono precisione e freddezza."

INFO E ISCRIZIONI PRESSO TUTTE LE RECEPTION E SU WWW.MILANOSPORT.IT

Info in tempo reale su Milanospoort?

Facile.

Seguici su Twitter o su Fb.

Oppure controlla il banner Twitter sul nostro sito milanospoort.it



@infoMilanosport



comune.milanosport

**speedo**  
House

@PISCINA COZZI

DA LUNEDÌ A VENERDÌ DALLE ORE 12.30 ALLE ORE 14.30 E DALLE ORE 15.00 ALLE ORE 19.30	SABATO DALLE ORE 9.30 ALLE ORE 15.00 DOMENICA CHIUSO
---	--

PRODOTTI SPEEDO IN VENDITA ANCHE PRESSO TUTTE LE PISCINE MILANOSPORT.



# CORSI

## PISCINA ARIOLI VENEGONI

Via Arioli Venegoni, 9

20153 - Milano - MI

Tel 02. 4566316



ORARIO SEGRETERIA  
PER ISCRIZIONI  
DAL LUN AL VEN  
DALLE 10.00 ALLE 19.00



MILANOSPORT  
OVUNQUE C'È SPORT

SEGUICI SU [milanosport.it](http://milanosport.it)

